

## **Wie man sich gegen Mobbing wehren kann**

Wichtig ist immer, dass man offensiv bleibt, d.h. nicht darüber schweigt, wenn Grenzverletzungen passieren.

- Selbstbewusstsein zeigen, auch wenn man Fehler gemacht hat. Weitere Anspielungen sind somit überzogen und unsachlich.
- Auf Stärken hinweisen
- Auch andere freundlich auf Fehler aufmerksam machen
- Verbitten des Geschwätzes über das Privatleben
- Eventuell den Spieß umdrehen: „Anscheinend gibt es im eigenen Privatleben nichts Interessantes, wenn über Andere geredet werden muss“
- Eine Lobby auf der eigenen Seite schaffen
- An die obere Instanz, wie z.B. an den Betriebsrat oder an den Chef wenden
- Nicht zuviel über das eigene Privatleben erzählen
- Sprechen Sie mit ihrem eigenen Partner, falls Sie Probleme haben
- Bei zweideutigen Anspielungen immer nachfragen, wie das gemeint ist
- Suchen Sie eine direkte Aussprache – oft hilft dies im Frühstadium noch